

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 105

ПРОГРАММА

по формированию здорового образа жизни и
профилактике различных видов поведения группы «риска»
среди учащихся гимназии №105
Выборгского района Санкт – Петербурга.

Автор – составитель:
заместитель директора по воспитательной работе гимназии № 105
Лукша Светлана Витальевна

Обоснование программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одной из приоритетных задач современного российского общества.

Санкт – Петербург является одним из передовых субъектов Российской Федерации в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики различных видов поведения «риска» у подростков и молодежи. В городе реализуются целевые программы, в которых большое внимание уделяется исследованию состояния здоровья подростков и молодежи, повышению квалификации специалистов, методическому обеспечению профилактической работы.

Работа по формированию здорового образа жизни среди учащихся в гимназии № 105 проводится комплексно и системно. Такой подход сформировался исходя из опыта применения различных форм работы с учащимися и их родителями, а также совместно с представителями местных органов самоуправления и Администрации Выборгского района и города.

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни среди учащихся путем включения их в активную и пропагандистскую работу в данном направлении.

Задачи:

- добиваться понимания учащимися важности бережного отношения к своему здоровью:
- формировать положительную мотивацию по развитию физических, психологических, социальных составляющих здоровья:
- закрепить практические умения учащихся по развитию и укреплению здоровья:
- формировать активную позицию противостояния по отношению к пагубным привычкам по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Составляющие направления программы.

Данная программа включает в себя следующие компоненты:

1. Развитие здоровой окружающей среды образовательного учреждения.
2. Работа с родителями учащихся.
3. Включение учащихся в спортивные мероприятия образовательного учреждения, района и города – по плану спортивно-оздоровительной работы.
4. Работа детских спортивных объединений на базе гимназии № 105.
5. Пропагандистская работа по принципу «Ровесник – ровеснику».

Методы реализации программы.

По каждому из направлений работы используются различные методы:

1. Окружающая среда для учащихся формируется на основе требований медико-санитарных и гигиенических норм по питанию, подбору школьной мебели, использованию различных строительных материалов, питьевого режима, норм чередования труда и отдыха, режима дня учащихся и т. д.

2. Работа с родителями проводится методами бесед, опросов, консультаций, лекций, диспутов, а также совместно с детьми – спортивных праздников и соревнований. Так же информация передается родителями на родительских собраниях, конференциях.

3. Для учащихся на базе гимназии и других образовательных учреждений района и города проводятся соревнования, спортивные праздники, сборы, походы, прогулки, диспуты, игры, викторины по тематике программы.

4. На базе гимназии № 105 для формирования спортивных секций и объединений для учащихся проводятся отборочные соревнования, опросы, спортивное тестирование и обследования, агитационная работа.

5. Пропагандистская работа по принципу «Ровесник – ровеснику» включает в себя передачу знаний, умений старший учащийся младшим непосредственно в классных коллективах –

фронтально - на спортивных соревнованиях, викторинах, мини-лекциях с демонстрациями, играх, постановках, агитвыступлениях и пр.

Сроки реализации программы.

Данная программа построена по циклическому принципу, то есть основные мероприятия, события ежегодно находят своё отражение в жизни образовательного учреждения. Информационный компонент (знания по сохранению и развития здоровья) предлагается учащимся в учетом их возраста и не повторяется, таким образом, учащиеся накапливают определенные знания и умения, демонстрируют их на практике и в жизни.

По необходимости (в связи с накоплением нового опыта или явными изменениями в формах и методах работы, появлением новых направлений работы) данная программа потребует дополнений и изменений.

Планирование работы.

1. Развитие здоровой окружающей среды образовательного учреждения.

Данное направление подчинено особым нормам и стандартам, включает в себя следующую деятельность, реализуемую в течение всего учебного года:

- соблюдение температурного режима в помещениях;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований в местах общего пользования;
- введение обязательного ношения сменной обуви и спортивной обуви и спортивной одежды на уроках физической культуры;
- соблюдение режима уборки всех помещений;
- организация питания;
- соблюдение питьевого режима;
- своевременный ремонт и замена школьной мебели;
- своевременный ремонт и замена освещения;
- соблюдение режима проветривания;
- чередование нагрузок на организм (смена деятельности на уроках, чередование уроков и перемен)
- своевременный ремонт помещений.

2. Работа с родителями учащихся.

Сроки	Мероприятия
Август	1. Изучение здоровья школьников – по результатам медицинского осмотра. 2. Контроль за вакцинацией и соблюдением графика прививок.
Сентябрь	1. Родительское собрание для родителей 1 кл. «Воспитываем детей здоровыми». 2. Индивидуальные беседы с родителями по соблюдению режима труда и отдыха детей. 3. Участие родителей и детей в ежегодном легкоатлетическом пробеге «Испытай себя»
Октябрь	1. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» - для учащихся и родителей начальной школы.
Ноябрь	1. Участие семейных команд в районной спортивной игре «Мама, папа, я – спортивная семья»
Декабрь	1. Родительское собрание для родителей 9 кл. «Профилактика подростковой наркомании» (с использованием демонстрационного материала). 2. Мониторинг родительского мнения.

Январь	1. Участие семейных команд в лыжных соревнованиях, посвященных Дню освобождения Ленинграда от блокады.
Февраль	1. Участие семейных команд в лыжных соревнованиях «Лыжня России» и «Парголовская лыжня».
Март	1. Участие семей в районном празднике «Встреча Масленицы». Подвижные игры на свежем воздухе.
Апрель	1. Родительское собрание (общешкольное): «Профилактика детских болезней. Прививки и вакцинирование.» (с приглашением представителей мед. учреждений)
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие родителей в спортивном празднике, посвященном Дню защиты детей 2. Встреча с родительской общественностью в рамках антинаркотического месячника. 3. Участие родителей в загородных выездах учащихся по окончании учебного года (1-10 классы).

3. Включение учащихся в спортивные мероприятия образовательного учреждения, района и города – по плану спортивно-оздоровительной работы.

Традиционно учащиеся гимназии № 105 участвуют в соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу, легкой атлетике, плаванию, «Зарница» в рамках районной Спартакиады школьников. Также учащиеся гимназии принимают участие в «Президентском многоборье».

На базе гимназии № 105 ежегодно организуются следующие спортивные и оздоровительные мероприятия:

Сроки	Соревнования
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежегодный легкоатлетический пробег «Испытай себя» 2. Соревнования между классами: Веселые старты (3-4 классы), футбол, волейбол, баскетбол (8-11 кл.), легкая атлетика – личное первенство. 3. Товарищеские футбольные матчи команд школ микрорайона.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мама, папа, я – спортивная семья. 2. Участие в соревнованиях районной Спартакиады.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фестиваль «Мои спортивные достижения» 2. Встреча – диспут учащихся 10 классов с педагогами-психологами МО Светлановское по теме «Осторожно, наркотики».
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в соревнованиях районной Спартакиады.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в городских лыжных соревнованиях (к Дню освобождения Ленинграда от блокады). 2. Участие в соревнованиях районной Спартакиады. 3. Школьный тур смотра- конкурса «Мой мир»
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Военно-спортивные соревнования «А, ну-ка, парни!» 2. Участие в городских лыжных соревнованиях «Лыжня России», «Парголовская лыжня»
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра по станциям для учащихся 5-11 классов «Путешествие по стране знаний» (станция спортивная) 2. Участие в соревнованиях районной Спартакиады. 3. Районный тур смотра – конкурса «Мой мир» (ДДТ «Олимп»)
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в районной игре по станциям «Здоровый стиль жизни» (специалисты районного Центра ПМСС) 2. Встреча учащихся 8 классов с работниками мед. учреждений по темам «Здоровье юноши», «Здоровье девушки».
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный праздник ко Дню защиты детей. 2. Участие в районных мероприятиях ко Дню защиты детей. 3. Школьные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, легкой атлетике

4. Работа детских спортивных объединений на базе гимназии № 105.

Детские спортивные объединения, работающие на базе гимназии №105:

Спортивное объединение, секция	Возраст/классы	Численность
Студия спортивных танцев «ТВИСТ»	7 – 13 лет	25 чел.
Объединение единоборств «Школа Дракона»	7 – 12 лет	25 чел.
Объединение «Футбол»	7 – 15 лет	43 чел.
Объединение «Баскетбол»	13 – 17 лет	20 чел.
Объединение аэробики Пилатес	7 – 17 лет	25 чел.
Объединение Шашки	7 – 12 лет	36 чел.
Объединение Шахматы	7-10 лет	18 чел.
Объединение Фризби	14-17 лет	21 чел.
Секция по занятию на тренажерах	14 – 17 лет	28 чел.

Направления работы детских объединений, возрастные границы, а также численность учащихся в них могут меняться ежегодно. Данные объединения работают на базе гимназии № 105 в 2010-2011 учебном году.

5. Пропагандистская работа по принципу «Ровесник – ровеснику».

Данное направление работы подготавливается, в основном, учащимися старших классов для учащихся средней и младшей школы. Таким образом, учащиеся старших классов передают свои знания и умения в различных формах, реализуя принцип «Ровесник – ровеснику», который успешно зарекомендовал себя в работе МППС Центра Выборгского района Санкт-Петербурга. В течение 3-х лет команды волонтеров – учащихся гимназии № 105 были активно включены в программу Центра «За здоровый стиль жизни». Данное направление работы реализуется в следующих мероприятиях:

Сроки	Мероприятие	Готовят и проводят	Участники
Сентябрь	- В рамках недели экологии: Выступление агитбригад: «Путешествие по организму» «Азбука АЛЬТЕРНАТИВА» «Семь причин быть вместе» - Театрализованная игра «Полезная еда»	11 класс 10 класс 9 класс 9 класс	6 класс 7 класс 5 класс 1 класс
Октябрь	Диспуты «Здоровое питание и диеты», «Нравственное здоровье, его влияние на организм».	Учитель ОБЖ	11 классы
Ноябрь	Представление презентаций «Химические реакции в нашем организме».	10 класс	7 класс
Декабрь	Практическое занятие «Твой режим дня»	8 класс	2 класс
Январь	Игра – практикум «Умей сказать нет» (подготовительное занятие к участию в игре по станциям «За здоровый стиль жизни») Мини-лекция «Из чего состоит здоровье»	11 класс 10 класс	8 класс 6 класс
Февраль	Практическое занятие «На зарядку становись!»	9 класс	3 класс
Март	Игра по станциям «Путешествие по стране знаний»	11 класс	5-10 классы
Апрель	Мини-лекция «Вредные привычки» Практическое занятие «Кислород и организм».	10 класс 9 класс	5 класс 4 класс
Май	Практическое занятие «Гигиенические привычки» Спортивные праздник ко Дню защиты детей	8 класс 10 класс	6 класс 1 – 8 классы

Методический материал по содержанию некоторых направлений работы.

Материалы к проведению родительских собраний.

Родительское собрание для родителей 1 кл. «Воспитываем детей здоровыми».

Очень часто можно услышать фразу: «То, что дети часто болеют - это нормально». Соглашаясь с этим утверждение, Вы соглашаетесь на то, чтобы Ваш ребенок «часто» болел. Если Вы хотите чтобы малыш был здоров, учитесь видеть его здоровым. Физическое здоровье ребенка, эмоциональное здоровье ребенка всегда в руках родителей.

Иногда необходимо видеть больше и дальше, чтобы не провоцировать ребенка на внутреннее согласие быть больным. Общаясь и работая с родителями, я увидела, насколько они способствуют тому, чтобы их ребенок оставался больным, хотя сами думают, что делают все, для того чтобы он выздоровел. Ваше правильное отношение к вопросу здоровья ребенка научит его быть здоровым.

С.В. Петрушин отмечает: «Мы думаем, представляя не слова, а картины, описываемые этими словами. Слыша пожелание «не болей», сознание вынуждено сначала нарисовать картину болезни, а потом неудобно переделать ее под «не болезнь». Первая реакция идет на первую же картину, которая всегда получается ярче, чем ее отрицание. Пожелание «будь здоров» в данном случае более грамотно».

Очень часто родители хотят, чтобы их ребенок не болел, а нужно желать, чтобы он был здоров. Казалось бы, какая разница? Разница в том, что желая чего-то, даже с негативным оттенком Ваше подсознание видит это как желание. Подсознанию не важно, боитесь Вы своих мыслей или ожидаете чего-то плохого, не хотите этого, или стыдитесь каких-то мыслей, подсознание это видит как мысль, которая для Вас значима, следовательно, все значимое необходимо воплотить в жизнь, чтобы перестать об этом беспокоиться или много думать. То есть Вы получаете все, что хотите. Чтобы малыш «не болел», ему необходимо выздороветь, то есть сначала заболеть, а потом не болеть. Говоря так в отношении своего или чужого ребенка, Вы запускаете цепочку, где начало заключается в болезни, а конец в выздоровлении. Поэтому говорите только о здоровье ребенка. Если ребенок часто болеет, то ему как раз необходимо слышать от родителей и близких такие слова: «Я вижу тебя здоровым», «Быть здоровым выгодно», «Здоровые дети получают больше», «Здоровье ребенка радость для родителей», «Ты здоровый ребенок»... Важно воспринимать здоровье ребенка как норму.

Некоторые родители относятся к заболевшему ребенку по особенному: дают ему внимание, покупают разные игрушки, стараются провести с ним больше времени, чем когда он здоров. Тем самым учат ребенка тому, что болеть выгодно. У ребенка формируется позитивное отношение к болезни, она как манипулятор, используя который можно быть обласканным, капризным, требовательным. Задача родителей не менять своего отношения к ребенку, когда он болеет. Даже наоборот, когда он болеет необходимо мотивировать его здоровье: «Будешь здоров, купим тебе игрушку», «Детки которые часто болеют, поступают невыгодно, так как они не ходят гулять, не ходят в садик, не получают новые игрушки, и так далее». Через такое отношение Вы учите ребенка делать правильный выбор – быть здоровым. Конечно, во всем нужна мера, нельзя же к болезни добавлять еще и негативные эмоции. Также важно в этот период позаботиться о позитивной семейной атмосфере.

Общеизвестно, что в период болезни ребенка может страдать фон семьи, отношения между родителями. Например, когда мама жертвует своим вниманием, своими желаниями в угоду болезни ребенка. Существует такая тенденция, когда ребенок заболел, мама отказывает папе в интимных отношениях: «Как ты можешь? У Маши температура, а ты!!!». Мама раздражается на папу, так как он не понимает всего ужаса «Ребенок заболел!!!». Отношения натянуты, папа чувствует себя «предателем», он предал своего ребенка – исходя из слов мамы. Чтобы немного притупить чувство вины он идет на пиво, а когда приходит домой мама в шоке и претензии: «Тебе на нас

наплевать! Маша заболела, а ты на пиво». Такое поведение мамы приглашает папу стать такой же жертвой, как и она сама, жертвой не Маши, а ее состояния – культивируем болезнь и начинаем ей поклоняться. На мой взгляд, это также способствует тому, что иммунная система ребенка не будет достаточно крепкой, так как его подсознание фиксирует то, что два родителя у ног малыша, следовательно, можно дольше поболеть, чтобы дольше получать жертвы от родителей. Кто-то скажет, что ребенок от рождения и до 5 лет этого не понимает. Сознательно да, он не осознает того факта, что родители себя ущемляют. Ребенок видит нервозность, возможно, слышит упреки родителей в отношении к друг другу, но сознательно «не понимает», что он тому причина. А подсознание ребенка фиксирует особенное отношение родителей к малышу: что мама отвергает папу, сердится на него, суетится вокруг ребенка, ночами сидит рядом, недоедает, недосыпает, покупают ему вкусности больше чем всегда, папа обычно строгий, а в этой ситуации мягкий, бабушка пришла, принесла подарок... Для детского подсознания наступает полный «кайф», я управляю взрослыми, они мне подчиняются, а средство манипуляции – болезнь. Подумайте, будет легче Маше, если мама и папа лишили себя удовольствия быть вместе, если оба дуются и страдают? Думаю, такая жертва со стороны родителей не будет укреплять здоровье ребенка.

Мама девочки (5 лет) общаясь с дочерью, в период восстановления здоровья, использует следующие фразы:

- «Давай померяем температурку, вдруг она высокая»;
- «Кушай творожок, не то зубки будут плохие»;
- «Маме Дашу жалко, заболела моя девочка»;
- «Мама пойдет в аптеку и купит Даше лекарства, а еще конфетки, чтобы Даша выздоравливала».

Перевод данных фраз звучит так:

- «Я жду, что у тебя будет высокая температура, это надо зафиксировать»;
- «Зубки должны быть плохими»;
- «Когда Даша болеет, мама Дашу любит больше»;
- «Покупка лекарств это все равно, что покупка конфет» - некоторые дети обожают таблетки и даже требуют их: «Мама дай мне таблетку, а то животик болит», «Хочу сладенький сироп!»

Каким образом можно изменить смысл данных фраз:

- «Давай померяем температуру и убедимся в том, что ты здорова»;
- «Кушай творожок, у тебя будут крепкие белые зубки»;
- «Мама любит, когда Даша здоровая девочка»;
- «Мама идет в аптеку» Даша просит конфетки «Конфетки получают здоровые детки, поэтому приложи усилия, будь здорова и я куплю тебе конфеты».

Вся информация достается ребенку в основном через общение, через словесное выражение, поэтому Ваши слова должны быть наполнены здоровьем, любовью, уверенностью.

Хочу также обратить внимание родителей на тех людей, которые общаются с Вами, если они любят поговорить про болезни и рассказывать страшные истории, избегайте этого общения или корректно предложите обсудить что-то позитивное, уведя разговор в другую сторону. Нередко мамы на улице обсуждают какие-то симптомы «страшной» болезни, потом приходят домой и ловят себя на мысли о том, что ожидают проявления данных симптомов у своего ребенка. Что делать? Чемпион Курт Тойч часто говорил о том, что необходимо быть на диете хороших новостей. И это во власти каждого из нас. Если стоите и слушаете вышеописанные истории, то подвергаете себя риску пережить нечто подобное в собственной жизни. Поэтому Вы несете ответственность за себя и за своего ребенка, то, что Вы слушаете, в обсуждении чего участвуете, это все решаете Вы. Нельзя никому ничего навязать, сам человек может приобщиться к невыгодному общению, контролируйте те новости, что попадают в ваши уши и оседают в подсознании.

Важно с детских лет дать ребенку правильное понятие жизни, это так же является профилактикой суицидальных мыслей у подростков. От родителей дети узнают о том, что жизнь это вечная ценность, что здоровье неотъемлемая часть нашей жизни, поэтому необходимо любить и ценить тех, кто дал нам жизнь: родителей, бабушек, дедушек... Важно воспитать здоровое отношение к своему Я, привить такие понятия как любовь, здоровье, послушание, ответственность, уверенность, честность и так далее. Человек, у которого здоровый дух будет

иметь и здоровое тело. А такие характеристики как стыдливость, нерешительность, молчаливость, подавленность, депрессия, чувство неполноценности, вины, агрессия, нечестность и другое будут провоцировать болезнь в теле. Задача научить себя и ребенка быть здоровым, благодаря диаметрально противоположным качествам. Воспитывая ребенка как здоровую личность, через отношение к нему, показывая, что он есть важный и ценный член семьи Вы наилучшим способом защитите его от болезни. Фундамент высокой самооценки ребенка будет для него как щит от болезней, но естественно с правильным и позитивным отношением к жизни и близким.

Один случай заставил меня обратить внимание на то, что говорят в отношении Вашего ребенка другие люди, даже не знакомые Вам, так сказать случайные прохожие. И именно наша реакция играет в этом роль защиты ребенка.

Пример: Две мамы пошли зимой гулять с детьми на улицу. Дети их очень активно вели себя на улице и в итоге вспотели. Поэтому мамы решили пойти в магазин, чтобы раздеть детей и чтобы они остыли. В магазине дети вели себя несколько шумно, поэтому одна из продавцов, женщина пожилого возраста, подошла к шумной компании и сделала следующее замечание: «Я понимаю, что Вы не ведете своих детей в садик, потому что там дети часто болеют, но Ваши дети заболели и без садика, везде можно заболеть. Вы пришли сюда и мешаете нам работать, уведите, пожалуйста, своих детей и оформляйте их в садик...». Мамы детей не стали спорить с женщиной, извинились перед ней и ушли с детьми домой. На следующий день оба ребенка заболели. Пожелание женщины, разозлившейся на мам, которые не водят детей в садик, и пришли в магазин с детьми, сбылось. Это называется внушение, когда посторонний человек (в состоянии переживания сильной негативной эмоции – а женщина-продавец очень разозлилась) передала негативную информацию в форме пожелания и тот, кто ее воспринял, не защищался на вербальном уровне, поэтому данная информация реализовалась как программа. Задача родителей в таких ситуациях всегда вслух говорить опровержение, желательно без негативного пожелания в обратную сторону, чтобы не провоцировать другого человека на еще большее негативное пожелание. В истории с мамами была допущена одна ошибка, они молча ушли, то есть согласились с женщиной сами того не осознавая. Необходимо было вслух сказать этой женщине примерно следующее: «Наши дети имеют очень крепкое здоровье, поэтому все, что Вы сейчас сказали, к ним не относится. Мы уйдем, конечно, но Вы запомните все что Вы сказали нас не касается». Возможно, женщина что-то сказала бы еще, но ее сознание получило информацию о том, что то, что она говорит не имеет силу, что эти дети от нее защищены. Никогда не соглашайтесь молчаливо на негативную информацию, особенно если это касается Ваших детей.

Здоровье ребенка всегда зависит в большей степени от родителей: их слов, мыслей, пожеланий, ожиданий, переживаний, страхов... По возможности контролируйте то, что Вы говорите своему ребенку и он будет знать, что быть здоровым это нормально, что это выгодно лично для него.

Родительское собрание для родителей 9 кл. «Профилактика подростковой наркомании» (с использованием демонстрационного материала).

Семья, как институт социализации, призвана обеспечить адаптацию подростка к жизни в сложных внешних условиях и защитить от деструктивных стимулов развития. В сфере профилактики подростковой наркомании роль семьи в настоящее время особенно возрастает в связи с очевидной неспособностью государственных структур добиться здесь сколько-нибудь заметных успехов.

С целью изучения потенциала семьи в антинаркотической профилактике в 2002-2003 гг. в одном из городов России анкетированию были подвергнуты старшеклассники средних школ и матери учащихся 9-11 классов (200 и 300 человек соответственно).

Приступая к исследованию, было сделано ряд предположений:

1) родители готовы принять участие в антинаркотической профилактике, но не владеют методами такой работы;

- 2) родители не склонны участвовать в антинаркотической профилактике и охотно делегируют эти обязанности специалистам и государственным учреждениям, в первую очередь школе;
- 3) родители по мере сил занимаются антинаркотической пропагандой на основании доступных им сведений и надеются, что этого достаточно.

Оказалось, что каждая из этих гипотез не выдерживают критики, и корректировка необходима уже в самом начале – с вопроса о том, как родители понимают антинаркотическую профилактику. Большинство из них этим термином обозначают просветительские беседы на тему «Что такое наркотики, и почему их нельзя употреблять». При этом сами родители мало знакомы с наркоманией как клинико-социальным явлением и предпочитают рассуждать о последствиях злоупотребления психоактивными веществами весьма абстрактно. В то же время подростки-старшеклассники, в целом, значительно более компетентны родителей в вопросах, связанных с наркотиками; даже не имея собственного опыта употребления наркотиков они по крайней мере знают сверстников, имеющих такой опыт, и могли с ними общаться.

Исследованием, тем не менее, было установлено, что большинство семей весьма успешно фильтрует внешние наркогенные угрозы (доступность наркотиков, активность наркодельцов, угрожающие действия правоохранительных органов, неадекватная антинаркотическая или даже пронаркотическая пропаганда, зараженность ближайшего окружения наркотиками) и более-менее благополучно амортизирует все внутренние – генетические, характерологические, возрастные и социальные, обусловленный жизненным опытом, риски, перманентно присущие подростку и делающие его особенно уязвимым.

Вместе с тем, исследование показало, что обычные, не девиантные и внешне даже вполне благополучные семьи по-разному справляются со своими протекторными функциями, обладают, можно сказать, разным профилактическим потенциалом. Более того, среди них существует значительное число таких семей, которые не только не защищают подростка от внешней наркогенной угрозы, но функционируя в режиме ложных (ошибочных) или даже патогенных родительских стратегий, сами формируют пронаркотическую семейную ситуацию.

По степени участия в защите подростка от наркотизации или, иными словами, по степени выраженности профилактического потенциала можно условно разделить все семьи, если отбросить крайние варианты («успешные» семьи и «неблагополучные»), на пять следующих типов:

- 1) семья протекторная (защищающая), активный участник профилактики;
- 2) семья иммунизирующая, укрепляющая;
- 3) семья нейтральная, делегирующая свои обязанности по защите подростка от наркотиков;
- 4) семья гипопротекторная, гиперопекающая;
- 5) семья, не способная выполнять защитную функцию.

Соответственно каждая из этих типов семья по-разному проявляет себя по отношению к подростку и к наркотическим средствам, применяют различные стратегии противодействия наркотикам и нуждаются в различных формах участия, поддержки или вмешательства. Так, семья первого типа ориентирована на активную систематическую профилактическую работу. В этих семьях родители умеют сотрудничать с детьми. Речь идет о расширении тематики для диалога, включении наркомании наряду с пьянством, половой распущенностью, ленью и т.п. в категорию информированного и осознанного отвержения. Именно этим семьям адресовано большинство печатных изданий и публикаций в рубрике «Как уберечь наших детей от наркотиков». Следует, однако, заметить, что детям из этих семей наркотизация как раз угрожает меньше всего. Семья второго типа, как правило, недооценивает риск наркотизации для своего ребенка и переоценивает его устойчивость соблазнам, давлению, наркотическому «заражению». Родители в таких семьях не придают особого значения упреждающему просвещению подростков, зато они ориентированы на поддержание гармоничных отношений в семье, тесные эмоциональные связи, взаимовыручку. Родители как бы сознательно снижают свой авторитет, отступают в тень, уверенные в том, что в подростковом возрасте на первом месте обязательно должна быть компания ровесников. Они снисходительно относятся к эпизодам употребления ПАВ, мирятся с экспериментами социального риска (прогулы в школе, отсутствие дома, опасные связи, дерзкое поведение и т.п.), считая, что подросток «перебесится».

Опасность наркотизации для подростков из этих семей обусловлена тем, что подростки балансируют между семьей и компанией ровесников. Внешне эти семьи выглядят как

недостаточно защищающие подростка. Однако в занимаемой ими позиции можно усмотреть явно положительные моменты, так как подростки получают прививки малыми дозами в тех зонах свободы, которые они себе завоевывают. Такая рискованная стратегия семьи оправдывает себя, если родители не упускают бразды правления, не отказываются от участия в жизни ребенка и сохраняют к нему живое участие.

Семья третьего типа эмоционально разобщенная, с формальными связями. Родители практически закрывают глаза на проблему, пренебрегают теми рисками, которым подвергается ребенок, не имеющий надежной опоры в семье. Родители доверяют антинаркотическим интервенциям школы и полагают, что сумеют вмешаться «в случае чего», что не опоздают, что их вмешательство даст нужный результат. Они верят в позитивное общественное влияние и собственные силы. Вытесняя проблему наркотизации как невозможный вариант развития событий в своей семье, они отказываются от активной профилактики, заменяя ее ошибочной стратегией контроля занятости и окружения подростка.

Семья четвертого типа практикует тотальный контроль за жизнедеятельностью ребенка, нарушая его права на развитие и самоопределение. Родители в семьях этого типа пытаются воспроизвести стиль и отношения в семье, где они выросли, без учета индивидуальности ребенка, изменившихся обстоятельств и условий его развития. При этом родители стремятся лично контролировать детей, а, по сути, манипулировать ими, навязывая им «во имя их же блага» определенные вкусы, стереотипы поведения, приоритеты, ревниво оберегая детей от постороннего влияния, замыкая их интересы на себя и семью. Тем самым нередко создается своеобразная искусственная среда обитания ребенка. Именно для таких семей характерна ошибочная родительская стратегия опеки и диктата, приводящая подростка к протестному поведению, к гипертрофии ценностей дворовой компании, к демонстративной эмансипации.

Семья пятого типа представляет собой пример характерного «неполного родительского соответствия». В такой семье родители необоснованно расширяют границы свободы ребенка (иногда из эгоистических соображений: «пусть растет самостоятельным», «ничего с ними нянчиться») и пренебрегают многими своими обязанностями по уходу за детьми и обеспечению им надлежащих условий для воспитания и развития. В вопросах антинаркотической профилактики для этого типа семей характерна ошибочная родительская стратегия невмешательства или провокации. Здесь, как правило, не говорят о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотиками. Опасность алкоголизации в раннем возрасте недооценивается. Родители считают неизбежным потребление несовершеннолетним спиртных напитков, подчас сами приобщают детей к алкоголю во время семейных застолий, считая это знаком доверия к детям и атрибутом их взросления. Такая семья не защищает ребенка от опасностей наркотизации, не укрепляет его иммунитет. Злокачественность развития подростка в такой семье заключена в том, что он встречает алкоголь в ближайшем окружении, постоянно наблюдает и перенимает негативные образцы обращения с психоактивными веществами и воспринимает злоупотребление ими как норму жизнедеятельности.

Результаты исследования показывают, что профилактический потенциал семьи в противодействии распространяющейся наркотизации вовсе не является таким гомогенным, как это представлено во многих публикациях по наркополитике и наркопрофилактике. Полученные данные свидетельствуют о необходимости в вопросах семейной антинаркотической профилактики придерживаться дифференцированной тактики, учитывающей типовые особенности семьи и уровень ее профилактического потенциала. Особенно это важно для повышенно уязвимых семей (третий, четвертый и пятый типы).

В соответствии с выделенными типами семей следует рекомендовать различные дифференцированные варианты антинаркотической семейной профилактики. Семьи первого и второго типов нуждаются, в основном, в консультировании и информационной поддержке. Им можно доверить профилактическую работу; нужно лишь укрепить веру в свои силы, а также расширить представления о возможных методах влияния на подростка и его окружение. Родителям следует заботиться не только об общем уровне развития детей, но и о формировании у них навыков противодействия давлению микросреды, умения критически оценивать ситуацию и интересы окружающих.

Семьи третьего и четвертого типов нуждаются в профессиональной коррекции ошибочных родительских стратегий как в ходе индивидуальных консультаций, так и групповых сессий.

Наконец, семьи пятого типа нуждаются в более активных формах воздействия - контроле, обучении эффективному «семейному менеджменту», стимулировании антинаркотической мотивации. Дальнейшее изучение вопросов тестирования и диагностики семьи, разработка критериев оценки ее профилактического антинаркотического потенциала может помочь в определении выраженности консолидированного риска наркомании для потомства.

Родительское собрание «Профилактика детских болезней. Прививки и вакцинирование».

Очень часто родители спрашивают: стоит ли делать детям профилактические прививки? Не лучше ли предоставить малышу переболеть детскими инфекционными болезнями, такими, как корь, коклюш и другие, пока он еще мал? Ведь многие знают, что у взрослых эти болезни протекают гораздо тяжелее. Не окажет ли прививка отрицательного воздействия на организм ребенка? Ведь и сроки иммунитета, т.е. невосприимчивости к болезни после различных прививок не так уж и длительны (в среднем 2-5 лет).

Положительная роль прививок в прошлом.

Итак, нужны ли профилактические прививки? Мы знаем, какие страшные смертельные болезни существовали раньше. Эпидемии чумы, черной оспы охватывали города, страны, целые континенты. Население зачастую вымирало полностью, выздоравливали единицы... Однако сейчас эти заболевания почти не встречаются. Так, последние случаи заболевания черной оспой были зарегистрированы в 70-х годах, в связи с чем и были отменены обязательные прививки против оспы у нас и за рубежом. Именно профилактические прививки во всех странах избавили человечество от этих страшных инфекций. Впервые профилактические прививки были сделаны английским врачом Э.Дженнером в конце XVIII века. В это время еще не было ничего известно ни об иммунитете, т. е. о защитных силах организма против инфекций, ни о том, как можно уменьшить восприимчивость человека к болезни.

Не знали ничего и о возбудителях инфекционных болезней – вирусах, микробах. Следовательно, в то время не могли знать и о том, что введение в организм ослабленных или убитых возбудителей инфекционных болезней приводит к интенсивной выработке специфических защитных антител, что и предохраняет человека от заболевания. Не было теоретических знаний основ иммунитета, но была наблюдательность и интуиция замечательного доктора. Дженнер заметил, что женщины-коровницы никогда не болеют черной оспой. А ведь они, ухаживая за коровами ежедневно, встречаются со скотиной, болеющей «коровьей» оспой. Тогда доктор привил людям содержимое пузырьков «коровьей» оспы и доказал, что у привитых вырабатывается невосприимчивость к натуральной оспе. Материал, взятый из пузырьков «коровьей» оспы, назвали вакциной от латинского слова «vaccina» – в переводе: «коровья».

Много лет спустя, по предложению Лун Пастера, все препараты, предупреждающие заболевания, стали называть вакцинами. Так впервые 200 лет тому назад была найдена защита от эпидемий черной оспы.

Успехи прежних вакцинаций

Уже в наше время с успехом были ликвидированы такие страшные инфекционные болезни, как дифтерия и полиомиелит. После начала вакцинации детей против полиомиелита совершенно исчезли самые страшные – паралитические формы заболевания. Дифтерия почти полностью исчезла в Москве в начале 60-х годов. Единичные случаи встречались и впоследствии, но они были привозными – «вокзальная» дифтерия. Однако в настоящее время дифтерия появилась вновь. Основная причина появления этого заболевания в Москве и других городах – это миграции больших групп населения в результате тех катаклизмов, которые сейчас имеют место в нашей стране. Есть и другие причины: многие московские дети не получают прививок из-за различных заболеваний. У большинства взрослых людей также исчез иммунитет к этому заболеванию. Все эти причины создали почву для новой вспышки дифтерии в наше время вначале среди взрослых, а затем и среди детей.

Прививки небезопасны, но все же нужны

Итак, нужно ли делать детям прививки? Да, нужно. Особенно против дифтерии и полиомиелита. Оказывают ли прививки отрицательное влияние на организм ребенка? Безусловно, они не безопасны. Работая большую часть своей врачебной жизни в стационарах, я не раз встречалась с прививочными осложнениями. Именно врачи стационаров чаще всего наблюдают реакции или заболевания, возникающие после введения вакцин. Участковые педиатры, как правило, отсылают таких детей в больницу для постановки диагноза и лечения. Во всех случаях после прививочных осложнений, которые я видела, нарушались те или иные правила – инструкции по прививочному делу, имеющиеся под рукой каждого врача.

Нужно ли «смелее» делать прививки?

Сейчас многие врачи считают, что надо «смелее» делать прививки против дифтерии в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой по этой инфекции. Но тогда почему же так строго нужно соблюдать сегодня прививочный график? С этим вопросом я сейчас сталкиваюсь очень часто. Мама хочет сделать малышу прививку против дифтерии, а ей говорят, что вначале полагается сделать против туберкулеза. Известно, что интервал между этими вакцинациями должен быть не меньше двух месяцев. Известно также, что противодифтерийный иммунитет возникает чаще после второй вакцинации (должна проводиться через 45 дней после первой). Следовательно, во время эпидемии дифтерии прививка против нее откладывается в среднем на 2-3 месяца. А если учесть тот факт, что непривитые дети – это дети, прививки которым не делались, как правило, из-за частых болезней, и они могут в этот срок снова заболеть, то прививка откладывается еще на долгое время. Правильно ли это? Не нужно ли сейчас нарушить обычный график с тем, чтобы большее число детей защитить от дифтерии? К тому же многие врачи считают, что прививка против туберкулеза – не основная, а только вспомогательная мера борьбы с этим заболеванием. В то же время все мы знаем, что вакцинация против дифтерии эффективна. У нас уже был опыт полного исчезновения этой страшной инфекционной болезни у детей в течение почти 30 лет.

Опасен компонент АДСМ!

Ослабленным детям лучше делать прививку вакциной, в которой не содержится противокклюшный компонент (АДСМ), так как большинство врачей считает, что именно с этим компонентом чаще всего связаны неблагоприятные реакции на прививку.

После прививки

После любой прививки у ребенка в течение 2-3 суток может быть небольшое повышение температуры, вялость, раздражительность. Ребенок как бы в легкой форме переносит инфекцию. В течение этих дней стоит оставить его дома, дать возможность побольше полежать в постели, не перекармливать, много поить. Любые процедуры, а также походы в баню, физкультурные занятия, экскурсии лучше отложить в среднем на 6-7 дней.

Выводы

- 1) в сегодняшней ситуации, сложившейся в нашей стране, делать прививки детям необходимо (особенно против дифтерии и полиомиелита);
- 2) только соблюдение всех правил прививочного дела гарантирует развитие иммунитета у ребенка и позволяет избежать прививочных реакций и прививочных осложнений.

Материалы к проведению диспутов с учащимися старших классов.

Здоровое питание, диеты.

Взаимосвязь между питанием и здоровьем человека была известна еще со времен Гиппократа, который 2500 лет назад сказал «пусть ваша пища будет лекарством, а лекарство – пищей».

В последующие годы человечество то больше то меньше обращало внимание на особенности своего питания. В последние же годы этот вопрос стал особенно актуальным в силу существенного снижения физической нагрузки у основной массы населения развитых стран.

Так, 50-60 лет назад много профессий было связано со значительной физической нагрузкой, отсутствие развитой системы транспорта вынуждало ходить пешком и все это давало возможность

поддерживать необходимый уровень физической активности. Сегодня же уровень активности резко снизился и параллельно с этим избыточный вес и [ожирение](#) достигли уровня эпидемии.

[Правильное сбалансированное питание](#) и [здоровый образ жизни](#) - эти понятия неразделимы с такими понятиями, как здоровье, красота, молодость и долголетие! Но какое именно питание можно назвать *правильным* и *здоровым*? Тут, как говорится, сколько авторов, столько и мнений. Новые теории рационального питания появляются чуть ли не каждый день (чаще рождаются, наверно, только новые диеты для похудения).

Правильное питание

Из множества самых разных теорий здорового питания каждый выбирает ту, которая наиболее подходит именно ему, по многим причинам. Вряд ли можно сделать универсальный вывод, что вот эта теория питания самая правильная, а вот эта никуда не годится. Наверно, все они (или почти все) имеют право на существование, а какая методика питания подойдет именно Вам, окажется наиболее эффективной - это зависит от состояния Вашего здоровья, индивидуальных особенностей Вашего организма, даже от Ваших вкусов и наличия натуральных продуктов в вашем магазине.

Поэтому и определять, какая из предлагаемых систем питания наиболее приемлема для каждого конкретного человека, лучше индивидуально. Выбирайте подходящее именно Вам самое правильное питание! "Прислушайтесь" к своему организму! А мы Вам в этом, как сможем, поможем.

Но есть и "незыблемые" (неизменные) правила. Здоровое питание, в обязательном порядке, должно обеспечивать организм всеми жизненно-важными составляющими пищи:

- незаменимыми аминокислотами, в составе белков,
- [витаминами](#),
- клетчаткой (пищевыми волокнами),
- [минеральными веществами](#),
- [полиненасыщенными жирными кислотами](#) ([омега-6](#) и [омега-9](#)),
- и другими биологически активными компонентами.

Одна из составляющих многих теорий здорового питания - *диеты*. Трудно провести точную грань и четко разделить понятия - *диета* и *методика питания*. Толковые словари определяют *диету* как "*специально подобранный по количеству, химическому составу (энергетической ценности) и кулинарной обработке пищевой рацион, а также режим питания*". Чаще всего термином "диета" называют режим питания, применяемый в течение ограниченного времени и с конкретной целью.

Диеты применяют чаще всего в лечебных целях при различных заболеваниях (лечебные диеты) или для коррекции фигуры и массы тела (диеты для похудения, диеты для набора веса). Заметим, что любая диета - это, как правило, серьезное испытание для организма, и перед тем, как "сесть на диету", желательно (а при наличии каких-либо заболеваний - обязательно!) проконсультироваться с врачом.

Выбирая для себя определенную диету, не стоит забывать, что ***самая лучшая диета***, по мнению диетологов, - ***та, которой Вы сможете придерживаться на протяжении всей жизни.***

Вредные диеты.

Монодиеты

Наиболее вредными, по-нашему мнению, являются *монодиеты*, т.е. диеты ограничивающие рацион питания лишь одним или несколькими продуктами. Дело в том, что нашему организму для полноценной жизнедеятельности требуется огромное количество различных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, незаменимые аминокислоты и еще целый ряд жизненно важных компонентов, получаемых только с пищей. Длительное отсутствие в рационе питания многих из этих веществ может привести к серьезным нарушениям в жизнедеятельности организма и в работе отдельных органов.

Наш организм не только использует энергию, но и постоянно "обновляется" - старые клетки отмирают, создаются новые. Этот процесс идет непрерывно, не останавливаясь не на

секунду. Соответственно, так же бесперебойно организм должен получать с пищей весь необходимый ему "строительный материал".

Продуктов же, имеющих в своем составе все необходимые нам элементы, в природе, естественно, не существует. Идеального во всех отношениях продукта питания, как и панацеи, нет и быть не может. Именно по этой причине ограничение рациона питания лишь несколькими продуктами даже на короткое время - это серьезное испытание (стресс) для организма.

Во время любой из предлагаемых монодиет организм испытывает повышенную нагрузку практически на все органы, пытаясь хоть как-то компенсировать дефицит важнейших для него элементов пищи. Но многие вещества (большинство витаминов, минеральные вещества, незаменимые аминокислоты и др.) наш организм просто не в состоянии синтезировать, из-за чего даже непродолжительная монодиета может привести к непоправимым последствиям - возникновению серьезных расстройств и заболеваний.

Безжировые диеты

Часто люди, которые хотят за короткий срок избавиться от лишнего веса, исключают полностью из своего рациона питания все, без исключения, продукты, содержащие жиры (включая растительные масла). **Это очень опасно!**

Полное исключение из рациона питания животных и растительных жиров негативно сказывается на деятельности головного мозга и может вызвать серьезные нарушения в работе нашего "командного пункта", что, естественно, тут же отразится на работе всего организма в целом.

Во-первых, далеко не все виды жиров вредны нашему организму. *Большая часть жиров, получаемых с пищей, выполняют важные функции в организме и исключать их из рациона категорически не рекомендуется!* К таким жизненно важным и незаменимым (не синтезируемым организмом) ненасыщенным жирным кислотам относятся, в частности, **линолевая** и **линоленовая** (карбоновые) **кислоты**.

Недостаток этих и некоторых других ненасыщенных жирных кислот недопустим! А, поскольку наш организм не способен восполнить дефицит этих жиров, мы должны следить за достаточным их количеством в употребляемой пище.

Под влиянием непонятной пропаганды против холестерина, организованной алчными и непонимающими вопроса людьми, организована очередная "охота на ведьм". Люди стараются исключить из своего рациона любой продукт, содержащий холестерин. **Это опасно!**

Нравственное здоровье, его взаимосвязь с организмом человека.

В свое время Гиппократ писал: "Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе". Здоровье – это самое естественное состояние человека. По мнению Н.М.Амосова, для здоровой жизни человеку предлагается гораздо больше возможностей, чем ограничений – надо уметь ими правильно пользоваться. Каковы эти возможности? Это не только физическая культура, но и положительные эмоции, чистая, культурная речь и, в первую очередь, добрые мысли. Все наши чувства и эмоции, наша духовная жизнь неразрывно связаны со здоровьем физическим. Добрые и светлые чувства – чуть ли не в буквальном смысле – помогают вырасти крыльям. Злые и черные – приводят в диссонанс работу всего организма. Есть гигиена тела, основанная на реальном знании. Мы знаем, что грязные руки – источник желудочно-кишечных заболеваний, а нечищенные зубы поражает кариес. Но есть еще гигиена души и гигиена духа. Возможно, это словосочетание покажется странным, но оно очень точно передает суть дела. Что такое дух? Это наш образ мыслей, наше мировоззрение, наши идеалы, наша личность, то, что отличает нас от животных.

В Социальной Концепции Русской Православной Церкви говорится: "Попечение о человеческом здоровье – душевном и телесном – искони является заботой Церкви. Однако поддержание физического здоровья в отрыве от здоровья духовного с православной точки зрения

не является безусловной ценностью. Иисус Христос, проповедуя словом и делом, врачевал людей, заботясь не только об их теле, но наипаче о душе, а в итоге – о целостном составе личности. По слову самого Спасителя, он врачевал "всего человека" (Ин.7.23). Наиболее простой, естественный и эффективный способ пополнения человека психической энергией – это молитва". На благотворное, исцеляющее психику человека влияние молитвы сегодня обратили внимание ученые медики. Петербургские ученые, заведующий лабораторией психоневрологического института им. Бехтерева профессор В.Б.Слезин и к.м.н. И.Я.Рыбина записали его электроэнцефалограмму священнослужителя во время молитвы. Было обнаружено, что в *молитвенном состоянии* его электроэнцефалограмма показывала те же результаты, что и во время медленного сна. Ученые назвали этот феномен четвертым состоянием человека. До этого открытия наука знала только три состояния человека: бодрствование, медленный и быстрый сон, которые отличаются друг от друга характерами электрических импульсов в коре головного мозга.

По мнению ученых, когда в жизни человека отсутствует это четвертое физиологическое состояние мозга, то, видимо, происходят какие-то негативные процессы, приводящие к патологическим изменениям сознания, склонности к насилию и агрессии, отклонениям в психике. Остается только сожалеть, что люди добровольно лишают себя так необходимой им подпитки той самой Божественной Благодатью, несущей в души любовь и умиротворение.

Сведения о влиянии морали, нравственности, этики на здоровье человека содержатся в духовных учениях древности, в религиозной литературе, в трактатах философов-мыслителей прошлого и трудах передовых ученых современности. Белорусский ученый А.И.Вейник, исследуя информационно-энергетическую структуру человека, установил, что причиной возникновения полевых деформаций, определяющих здоровье, может быть чувство ненависти, пожелание зла ближнему. В своей книге "Термодинамика реальных процессов" (Минск, 1991) причинами многих проблем со здоровьем ученый называет психодуховное состояние человека. К примеру, зависть может породить проблемы с пищеводом, жизнь без любви и радости – проблемы с сердцем.

Скандинавские ученые выявили влияние психодуховных качеств человека на его иммунную систему. По их мнению, самые частые проявления иммунодефицита – подверженность простудам – в большей мере характерна для людей, которых отличает злопамятность и агрессивность. Напрашивается вывод, что нравственные нормы являются принципиальным условием выживания сообщества людей и самосохранения каждого индивида. В культуре практически всех народов золотое правило нравственности звучит практически одинаково: не делай другому того, чего не хочешь для себя самого. Огромное место в этических науках отводится категориям стыда, совести, раскаяния. Эти качества помогают человеку развиваться, самосовершенствоваться.

Серьезные проблемы со здоровьем могут возникнуть по причине того, что человек, будучи оскорбленным, охваченным гневом, внешне не отреагировал, промолчал. При этом энергия бурлит внутри, подобно пару в кипящей кастрюле, что неминуемо наносит удар по организму. Самым неподходящим будет нанесение ответного оскорбления – энергетика справедливого гнева умножится на негативную энергетiku грязных слов и вы нанесете вред самому себе. В Нагорной проповеди И.Христос провозгласил новые, более высокие заповеди по сравнению с Ветхим Заветом Моисея, данным человеку на две тысячи лет раньше. Одна из наиболее трудно воспринимаемых заповедей следующая: "Вы слышали, что сказано: "Око за око и зуб за зуб". А я говорю вам: не противиться злему. Но кто ударит тебя в правую щеку, обрати к нему и другую..." (Мф. 5: 38-39). Трудность восприятия этого завета именно в упрощенном, буквальном понимании. На самом деле Иисус учил *не отвечать злом на зло*. Что происходит в конкретной ситуации? Человек, нападающий на нас, извергает мощный поток негативной энергии мыслей и слов. Если мы ответим ему тем же, этот поток удваивается и приносит в мир разрушительные последствия, не говоря уже о нашем собственном здоровье.

Умные люди давно заметили, что всякая болезнь происходит от непростения. Как только человек заболел, ему следует поискать в своем сердце, кого надо простить. Если будет найден

человек, которого простить труднее всего, – это и есть именно тот, в прощении которого ваше спасение. Искренне прощение рассеивает энергию негативной реакции нашей психики. А отцы Православия говорят: *"Когда почувствуешь раздражение, спеши обуздать его, старайся не допускать гнев в сердце. Если же и проникнет гнев и раздражительность в сердце, старайся, чтобы они не вышли наружу, не дай проявиться им ни словом, ни взором, ни движением. Потом заставь себя вознести свой ум и сердце к Богу и постарайся, чтобы гнев вытеснило чувство противоположное, чувство любви"*. Такие же советы дают и психотерапевты.

Тонкие проявления человеческой души также неумолимы и непреодолимы, как и проявления известных науке физических законов. Мы можем почувствовать это физически, если прислушаемся к своим ощущениям после совершенных поступков. Мы всегда чувствуем легкость при совершении добрых поступков и тяжесть от содеянных дурных поступков. Для христианства центральным, основополагающим моментом психологии человека является познание себя, под которым подразумевается познание того, насколько я сам имею силы для борьбы со своими страстями, могу ли я их победить? Могу ли я стать идеальным человеком, таким, каким был Христос.

Серафим Саровский говорил: "Спасись сам – и вокруг тебя спасутся тысячи...". Наши чувства не просто влияют, а часто определяют наше душевное здоровье. Еще древние указывали на алчность как на источник душевных расстройств. Самой разрушительной для психического здоровья является жажда власти, порожденная гордыней. Власть способствует формированию подозрительности, гневливости и тщательно подавляемого страха быть свергнутым. Хотя раз в жизни, но все мы испытывали чувство зависти или сами оказывались объектами чьей-то зависти. Наблюдательные психологи заметили, что она "бьет" в первую очередь по системе пищеварения, не говоря уже об отрицательном воздействии на психику и нервную систему. Высшее предназначение человека в этой жизни – украшать и улучшать этот мир. Критерии духовно здоровой жизни очень просты. Спросите себя: кому стало лучше оттого, что вы прожили этот день? Что хорошего вы сегодня сделали? Какими знаниями обогатились? Очистили ли вы свои помыслы?

Ориентация на ценностные установки христианства способствует обретению человеком душевного равновесия, создает благодостное расположение души, что в конечном итоге и определяет духовное здоровье человека.

Материалы для проведения занятий по принципу «Ровесник – ровеснику».

Полезная еда.

Семь продуктов питания яблоко, черешня, банан, груша, апельсин, киви и смородина, все они очень полезны, все они несут в себе заряд энергии и бодрости. Употребление этих продуктов в пишу обеспечит высокий уровень здоровья, предотвратит многие болезни, повысит иммунитет.

Яблоко.

В семенах одного среднего плода содержится около суточной нормы йода. Так же косточки содержат синильную кислоту (яд). Безопасная норма 3-4 яблочных косточки в день, превышать эту норму не стоит.

Широко распространено мнение что, яблоки помогают проснуться с утра лучше, чем кофе. Яблоко полезно для укрепления зрения, кожи, волос и ногтей, а также для устранения заболеваний нервного характера.

Яблоко укрепляет иммунную систему и помогает поддерживать постоянный уровень сахара в крови.

В яблоках есть вещества, благодаря которым организм лучше усваивает железо из других продуктов, например, из яиц или печени.

Яблоко содержит пектин, который способен выводить из организма вредные вещества, такие как свинец и мышьяк.

Яблоко способствует нормализации пищеварения. Яблочная и винная кислоты, содержащиеся в яблоке, считаются хорошим средством против расстройства желудка.

Кожура яблока тоже полезна, так как в ней содержится большое количество пектина и волокон.

Яблоко помогает защититься от рака.

Яблоки нужно есть сырыми, вместе с кожурой. Нарезание фруктов снижает количество витамина С – поверхность яблока становится коричневой. Это признак окисления, через которое теряется полезный витамин.

Яблоком рекомендуется завершать любой прием пищи – это считается полезно не только для фигуры, но и для зубов.

В яблоках мало калорий, так что если заменить яблоком жирный, сладкий и калорийный десерт, вполне можно похудеть.

В яблоках довольно много витаминов (А, С, В). В некоторых сортах до 300% больше витамина С, чем в других. Чем дольше яблоки хранятся, тем меньше в них витаминов.

Черешня.

В плодах черешни содержится много витамина С и каротин.

Питательные вещества, которые содержатся в черешне, особенно полезны детям — это провитамин А, витамины Р, группы В, никотиновая кислота, много фосфора, кальция и железа.

Также черешня богата минеральными солями, такими как калий, фосфор, железо, содержит витаминopodobное вещество — инозит — регулятор обмена веществ, пектины, а так же антоцианы, которые укрепляют капилляры.

Черешня стимулирует пищеварение и освобождает организм от вредных продуктов обмена и избытка холестерина.

Черешня полезна при лечении малокровия. Отвар из плодоножек черешни — хорошее средство при заболевании сердца.

В черешне значительно больше углеводов, чем в вишне.

В холодильнике немытая черешня проживет максимум две недели, вишня в 2 раза больше. Мытую черешню лучше есть сразу. Ягоду нужно очень тщательно мыть, так как на ней могут быть остатки яда, который садоводы применяли против насекомых.

Хвостик черешни должен быть зеленым, желтый хвостик- признак того, что черешня перезрела.

Банан.

Обладая множеством полезных минеральных веществ, плоды бананов способны помочь при анемии, повышенном кровяном давлении, депрессии, изжоге. В косметологии кожуру бананов используют как натуральное средство для удаления бородавок.

Банан может быстро восстановить пониженный уровень энергии вашего организма. Банан содержит три натуральных сахара – сахарозу, фруктозу и глюкозу в комбинации с фиброй (волокном), банан дает немедленный, существенный, поддерживающий заряд энергии. Банан является фруктом №1 у ведущих мировых атлетов.

Банан также помогает преодолеть или предотвратить значительное количество болезней и таким образом делает себя необходимой добавкой ежедневного рациона.

Банан способен уменьшать риск повышения давления и сердечных ударов.

Банан повышает умственные способности.

Банан может помочь восстановить нормальную кишечную деятельность, не прибегая к слабительным.

Банан помогает избавиться от депрессии. Это происходит потому, что банан содержит триптофан, один из видов протеина, который организм преобразует в серотонин, известный тем, что улучшает настроение и делает человека счастливее.

Банан помогает избавиться от утренней слабости.

Банан содержит большое количество витамина В, что помогает успокоить нервную систему.

Исследования Института Психологии в Австрии выявили, что стресс и давление на работе приводят к перееданию вкусной пищи, например шоколада, мороженого, чипсов и т.п. Наблюдая за более чем 5000 пациентов, исследователи выявили, что больше всего страдают ожирением люди подверженные стрессу на работе. Исследователи пришли к заключению, что для того, чтобы избежать вызванного паникой пожирания пищи, необходимо управлять уровнем сахара в крови,

употребляя пищу богатую на углеводы, например банан, через каждые два часа для поддержания постоянного уровня сахара.

Банан – это единственный сырой фрукт, который можно безопасно потреблять в стадии обострения язвы. Банан также нейтрализует избыточную кислотность, и уменьшает раздражение стенки желудка.

Многие культуры рассматривают банан как “охлаждающий ” фрукт, который может понизить физическую и эмоциональную температуру будущих матерей. В Таиланде, например, беременные женщины едят банан для того, чтобы ребенок родился с низкой температурой.

Банан поможет бросить курить так как помогает организму преодолеть эффект никотиновой недостаточности.

В соответствии с данными исследований, опубликованными в “The New England Journal of Medicine” банан, присутствующий в ежедневном рационе может уменьшить риск смерти от сердечных ударов на 40%.

Если сравнить банан с яблоком, то банан содержит в 4 раза больше протеина, в 2 раза больше углеводов, в 3 раза больше фосфора, в 5 раз больше витамина А и железа, и в два раза больше других витаминов и минералов. Банан также богат на калий и является одним из лучших продуктов питания.

Груша.

Груша богатый натуральный источник энергии.

Груша содержит много калия, необходимого человеческому организму для нормальной деятельности сердца и нервной системы, сокращения мышц, усваиванию белков и углеводов. Поэтому груша полезна людям, занимающимся спортом и ведущим активный образ жизни.

Одна средняя груша содержит 10% дневной нормы потребления аскорбиновой кислоты (витамин С). Помимо своей общеизвестной роли борца с инфекциями, витамин С способствует заживлению ран, синяков и ссадин.

Любой витамин легче усваивается человеческим организмом из естественных продуктов.

Мякоть и кожура одной средней груши это 4 грамма ценной клетчатки (в виде пектина), что составляет 16% от рекомендованной медиками нормы. Клетчатка способствует нормализации уровня сахара в крови, улучшает пищеварение, кислоты стимулируют деятельность печени и почек.

Чем слаще груша, тем больше ее польза, особенно для сердца. Мякоть груши легче усваивается организмом, чем мякоть яблока

Груши оказывают бодрящее, освежающее и веселящее действие, улучшают настроение, полезны при сердцебиениях, укрепляют желудок, способствуя перевариванию пищи, показаны при жжении в мочевом пузыре.

В отличие от яблок груша полезна при болезнях легких и помогает при тяжелых отравлениях грибами. Семена обладают противоглистными свойствами.

Груша способна повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие, а так же бороться с депрессией.

Грушу рекомендуется употреблять при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, возникающих при усиленной физической нагрузке, а также при потере аппетита, при появлении трещин в углах рта, плохом заживлении тканей и даже при чувствительности к холоду — все это симптомы недостатка железа в организме.

После физической работы несколько съеденных груш могут вполне реально снять боль в натруженных мышцах.

Грушу нельзя есть на пустой желудок, а как минимум, спустя полчаса – час после еды. После груши нельзя пить воду, особенно сырую и холодную, а также есть плотную пищу и мясо.

Старая восточная пословица гласит: «Утром яблоко — сердцу роза! Утром груша — сердцу яд!»

Кислые и очень терпкие сорта груш укрепляют желудок и печень, возбуждают аппетит, но они труднее усваиваются и поэтому противопоказаны пожилым людям и тем, кто страдает расстройствами нервной системы, параличом.

Апельсин.

Апельсины богаты витаминами В, С и А. Они способствуют очищению крови, тонизируют весь организм, наделяют его жизненной силой и энергией, улучшают аппетит.

Апельсины содержат противогинготные вещества и поэтому предотвращают и лечат цингу. Они также лечат запоры. Они полезны при анемии или малокровии, потере аппетита, несварении, слабости и вялости за счет содержащегося в них витамина В.

Апельсины оказывают омолаживающее действие на организм. Считается, что плоды апельсина полезны при гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях печени, ожирении, подагре.

Апельсиновый сок имеет противовоспалительные, противовирусные и противоаллергические свойства, препятствует образованию тромбов.

Сок свежих апельсинов способствует снижению холестерина в крови.

Апельсин можно использовать при высокой температуре. С древности известен рецепт напитка: 3–4 дольки апельсина заливают 50 миллилитрами кипяченой воды комнатной температуры и настаивают в течение 30 минут.

Установлено, что недостаток витамина С увеличивает риск передачи со спермой врожденных дефектов. И для того чтобы исключить такую возможность, позаботьтесь о том, чтобы ваш мужчина съедал ежедневно 1 апельсин.

Витамин С выводится из организма в течение суток, поэтому его поступление в организм должно быть постоянным.

Киви.

Один киви в день покрывает суточную норму витамина С.

Витамин С укрепляет иммунную систему, кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма всевозможным инфекциям, помогает организму бороться со стрессом. Кроме того, киви способствует выведению из организма холестерина и нормализует пищеварение.

Норвежские учёные, доказали, что данный фрукт способен сжигать жиры, блокирующие артерии, что снижает риск образования тромбов.

Данный фрукт не рекомендуется употреблять аллергикам, детям и пожилым людям.

Смородина.

Черная смородина богаче остальных сортов смородины витамином С. Есть в ней также витамин Р, витамин К. Хорошее сочетание больших количеств витаминов С и Р делает смородину особо полезной в профилактике и лечении атеросклероза артерий и аорты.

Черная смородина полезна при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью желудочного содержимого, атеросклерозе, болезнях почек, малокровии и нарушениях обмена веществ. Она является достаточно сильным средством, повышающим иммунитет.

Отваром из листьев смородины лечат подагру, ревматизм, сахарный диабет. Свежий сок из листьев помогает зарубцеваться язве желудка, его также используют как успокаивающее. Столовую ложку измельченных листьев заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 3–4 часа, процеживают и пьют в течение дня.

Режим дня.

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У первоклассника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15–20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий.

Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Слова, окрики, упреки не помогают, поскольку дети не отдают себе отчета в том, почему это с ними происходит.

Только спланированное переключение с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и удержать внимание ребенка.

При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое вработывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки.

Одновременно повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий. Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности.

Учебный процесс не может вовсе избежать утомления школьников, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и предупредить возникновение переутомления. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки.

Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу.

Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только

сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса.

Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Вредные привычки.

Классный час “С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.

Цели:

- дать понятие устойчивого здорового развития личности;
- объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход; объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью.

Ход классного часа

Учитель: Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей).

Учитель развивает мысль о здоровом теле, о развитии человеческого тела как организма со свойственной ему симметричностью, устойчивостью. При травмах можно помочь различными способами. Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы.

У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (*Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств*).

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Перед вами таблица частичных потребностей человека. Давайте попытаемся ее заполнить: (*на доске вычерчена заранее таблица с заголовками, заполняют таблицу сами школьники, например*):

Без чего человек не может прожить	Без кого человек не может прожить	Можно прожить, но трудно
воздух	родители	телевизор
вода	животные	книги
еда	птицы	бытовые приборы
крыша над головой и т.п.	насекомые	посуда, мебель и т.п.

Учитель: Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (*курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики*) – выходят школьники и рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека.

1 школьник: Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

2 школьник:

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

3 школьник: Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .

4 школьник: Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

5 школьник: Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

6 школьник: Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

7 школьник: Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать

страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

8 школьник: Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.

Учитель: Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

Домашнее задание: спросите у ваших родных и близких, как они понимают ответственность и нарисуйте человека до и после появления зависимости от вредных привычек.

Классный час «Гигиенические привычки».

Цель: раскрыть понятие «личная гигиена», познакомить учащихся с основными правилами личной гигиены, объяснить, что их соблюдение – важное средство сохранить свое здоровье.

Ход занятия

Учитель. Сегодня, ребята, вы познакомитесь с новой темой, которая называется «Личная гигиена школьника». Как вы думаете, что такое «личная гигиена»?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Учитель. Насколько это важно и необходимо, вы узнаете сегодня на уроке. А сейчас послушайте стихотворение М. Стельмаха «Аист моется».

*По воде под ивняком
Ходит аист босиком,
Потому что эта птица
По утрам привыкла мыться.*

*Клювом трогает лозу,
На себя трясет росу,
И под душем серебристым
Моет шею чисто-чисто.*

*И не хнычет: «Ой, беда,
Ой, холодная вода!»*

Учитель. Что в стихотворении рассказано про аиста?

Правильный ответ. Аист любит мыться каждое утро. Он принимает серебристый душ, моет свое тело, не боится холодной воды.

Учитель. А что такое «тело»?

Учитель вызывает одного из учеников к доске и, обведя одним движением руки его голову, туловище, руки, ноги, объясняет, что все это в целом называется «тело человека».

Учитель. Чем покрыто наше тело?

Правильный ответ. Наше тело покрыто кожей. Учитель предлагает ученикам рассмотреть кожу на своих руках, обращает их внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, способна растягиваться при движениях.

Учитель. Кожа защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаєте, прыгаете и вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже всегда есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов.

Грязная кожа может принести вред здоровью. И кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.

Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

Правила ухода за своим телом

1. Каждое утро необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.
2. Перед сном обязательно мойте ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь.
3. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье.
4. Очень тщательно нужно промывать волосы, так как на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в летнее время. Девочкам же, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья тщательно их расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.
5. Тщательного ухода требуют также ногти. Их необходимо аккуратно подстригать (на пальцах рук – один раз в неделю, на пальцах ног – один раз в две недели), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.
6. Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы – карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, гладите животных (кошку, собаку), беретесь за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже ваших пальцев. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко, конфету и т.п., то эта грязь с рук попадает сначала на продукты, а с ними через рот в ваш организм. Это грозит заражением такими тяжелыми заболеваниями, как дизентерия, брюшной тиф, желтуха (болезнь Боткина) и др. Касаться своего лица руками можно только во время умывания.

7. К сожалению, некоторые ребята имеют дурную привычку во время урока, приготовления домашних заданий и т.п. постоянно тереть лицо, глаза, подпирать щеки рукой. А руки-то грязные!

Работа с дополнительным литературным материалом

Учащиеся читают стихи Маяковского, заранее написанные на доске или на специально заготовленном плакате.

*Не видали разве
На руках грязь вы?*

*А в грязи – живет зараза,
Незаметная для глаза.*

*Если руки не помыв,
Пообедать сели мы,
Вся зараза эта вот
К нам отправится в живот.*

*Грязные руки грозят бедой –
Чтоб хворь тебя не сломила,
Будь культурен: перед едой
Мой руки мылом!*

Учитель. Каждый из вас должен помнить, что в школу нужно приходиться чистым и аккуратно одетым. И было бы очень хорошо, если бы в нашем классе не было ни одного неряшливого ученика. Чтобы никто из вас не задавал таких вопросов, как в стихотворении Э. Московской «Уши».

*Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть?
Или не мыть?*

*Если мыть,
То как нам быть:*

*Часто мыть
Или пореже?*

Отвечает доктор гневно:

*Еже, еже –
Ежедневно!*

Викторина на закрепление изученного материала.

Вопрос № 1

Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Вопрос № 2

Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос № 3

Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?

Правильный ответ. Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.

Вопрос № 4

Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

Вопрос № 5

Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос № 6

Как часто нужно мыть все тело и голову?

Правильный ответ. Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

Вопрос № 7

Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ. Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

Вопрос № 8

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ. Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Вопрос № 9

Как часто надо мыть ноги?

Правильный ответ. Ноги нужно мыть один раз в день (ежедневно перед сном).

Сценарии агитвыступлений перед учащимися.

Сценарий 1.

Все персонажи костюмированы.

Ведущая: Крошка сын к отцу пришел
И спросила Кроха

Кроха Что такое хорошо?
Что такое плохо?

Отец Я, сыночек, отложу
Книжку про шпионов.
Все как есть тебе скажу,
Чтобы знал с пеленок.

Никотин – ужасный яд,
Это пишут даже в книжках.

Никотин убьет коня,
Не убьет мальчишку.

Очень никотин вредит
Нашему здоровью.
Попадая в организм,
Разрушает все там.

Ведущая: И отправились Кроха, Отец и Никотин
в путешествие по человеческому организму.

Легкие	Мы наполняем кислородом И кровь, и мозг – весь организм. Но если сигарету куришь, Для нас угарный газ как террорист.
Мозг	Я – мозг, я – кладовая разума, Но если я наркотиком отравлен, Клетки нервные тогда Умирают навсегда
Сердце	Сердце словно птичка в клетке трепыхается. От сигареты сердцебиение учащается Сердце работает на износ. Сколько ему осталось так биться? Вот вопрос!
Сосуды	Ах, мы бедные, мы несчастные, Пожалейте нас, люди добрые! От никотина мы сужаемся И стареем, и разрушаемся.
Ведущая	Посмотрев на это все, Спрашивает Кроха
Кроха	Папа, где же хорошо? Все ведь очень плохо!
Отец	Ты, сыночек, не спеши, Здесь секретов нету, Всем друзьям передавай От меня советы.
	Чтобы быть на высоте За столом не кисни, Веди, веди, веди, веди Здоровый образ жизни!
	} говорят все вместе

Сценарий 2.

<p>Дождливым вечером, вечером, вечером, Когда ребятам, скажем прямо, делать нечего, Мы к вам командою придем, Поговорим о том, о сем, О нашей жизни с удовольствием споем.</p> <p>Дело было вечером, Делать было нечего. Гоша пел, Егор молчал, Вдруг Максим зачем-то встал...</p> <p><u>Владимир Маяковский.</u> Я сегодня дышу как слон,</p>	<p>Все вместе: (Исполняется под музыку «Пора в путь дорогу...»)</p> <p>Ведущий 1.</p> <p>Ведущий 2.</p>
--	---

<p>Походка моя легка, И ночь моя пронеслась как чудесный сон, без единого кашля и плевка. Я стал определенно и остряк – душа ну просто весельчаком общества, Я порозовел и пополнел, Забыл грипп и кровать. Граждане, вас интересуе рецепт???</p> <p>Открыть или не открыть? Сообщаю, граждане, я сегодня бросил курить.</p> <p>И сказал Андрей вдруг так:</p> <p>Время – это не пустяк. Не должны мы горевать, Время глупо убивать, Ведь у нас есть семь причин, Что избавят от кручин:</p> <p>Есть у нас родимый дом, где согреют нас теплом, Где я и мои друзья, как единая семья.</p> <p>Есть и верные друзья, Нам без них никак нельзя.</p> <p>Можем спортом заниматься И рекордов добиваться</p> <p>Есть у нас родная школа, Где мы ценим каждый час, Где нужны мы все и нужен каждый из нас. Дискотеки, фестивали, КВНЫ, театралы, Уроки литературы, Походы, сборы макулатуры</p> <p>Есть у каждого из нас наш любимый, дружный класс, Где всегда найдем мы дело, чтобы сердце наше пело</p> <p>Есть мечта – мы к ней стремимся: Вот пройдет совсем немного, Ждет нас в мир большой дорога. Каждый может выбирать, Кем ему по жизни стать.</p>	<p>Кладет на пол пачку от сигарет.</p> <p>Ведущий 1</p> <p>Ведущий 3.</p> <hr/> <p>Мягкие игрушки, подушка в виде сердца – кладутся на пол «в противовес» пачке от сигарет</p> <hr/> <p>Гитара – к мягким игрушкам</p> <hr/> <p>Мяч, гантели, спорт. Инвентарь, шарф «Зенита»</p> <hr/> <p>Микрофон, воздушные шары, веер, книги, рюкзак, портрет писателя...</p>
---	---

<p>А пройдет немного лет – И любовь в душе проснется, Светлым эхом отзовется.</p> <p>Если это есть у нас, то МЫ делаем свой ВЫБОР: АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</p> <p>В НАШИХ РУКАХ НАЩЕ БУДУЩЕЕ!!!</p> <p>Один из участников остается на сцене. Его движения показывают с одной стороны желание пойти вместе с ребятами, с другой стороны он смотрит на брошенную пачку от сигарет. Наконец, он достает из кармана «свою» пачку от сигарет, бросает ее к первой и убегает вслед за остальными ребятами.</p>	<p>Забирают все вещи . На сцене остается только пачка от сигарет.</p>
---	---

Сценарий 3.

Зритель!

Мы предлагаем тебе выучить **АЗБУКУ**.

Знание это поможет тебе развеять скуку,

Прочь прогнать безразличие и лень,

Зажечь в сердце радость жизни!

Давай! Учи вместе с нами,

Не кисни!

А – Активность

Прочь равнодушие и покой,

Долой с дивана ноги!

Учись, добивайся, на месте не стой!

Найди свою дорогу.

З – Здоровье

Тебе здоровье дано одно,

С рождения и на всю жизнь.

Укрепить его поможет тебе

Спорт, закаливание, оптимизм.

Прочь гони дым сигарет,

Наркотический ад мыслей.

Укрепляй, оздоравливай

Свой организм!

Вместе с друзьями

Иди по жизни!

Б – Будущее

Как радугу ловили люди –

Ждем с нетерпением мы будущее.
Какими войдем мы в завтрашний день,
Об этом сегодня думай!

У – Учеба

Образование сегодня –
Это ключ в будущее.
Дерзай, исследуй, познавай!
Вот верное твоё оружие!

К – Класс

Класс, коллектив, мои друзья –
Вот моя опора.
Вместе – мы сила,
Дружбе - ура!
Вместе свернем горы!

А – Альтернатива

Альтернатива в жизни всегда есть,
Нужно только желание.
За нами – будущее страны,
 Будущее Земли!
Мы стоим в начале пути.
Вам даем наше обещание

Найти в жизни свою дорогу,
Преодолеть преграды и соблазны,
Чтобы стать настоящими людьми –
Вот наша **азбука** счастья.